

# Polar's Kochstudio

## Forelle blau mit Apfel - Meerrettich – Dip

### Zutaten für 2 Portionen:

2 kleine Forelle(n), küchenfertig (à 200 g)  
100 ml Essig  
2 Liter Wasser  
Salz und Pfeffer  
300 ml Brühe  
100 ml Wein, weiß, trocken  
1 Bund Suppengrün  
1 Lorbeerblatt  
1 Chinakohl  
50 ml Gemüsebrühe  
3 TL Meerrettich, geriebener  
4 EL saure Sahne  
1 Apfel, säuerlicher (z.B Braeburn)  
2 m.-große Kartoffeln, gekochte (Salzkartoffeln)

### Zubereitung:

Die Forellen innen und außen waschen. Zwei Esslöffel Essig mit etwas Wasser mischen und die Forellen damit begießen. Das Wasser mit Salz, dem restlichen Essig, Brühe und Weißwein in einem großen Topf aufkochen. Vom Suppengrün Sellerie und Karotte fein würfeln, Lauch in feine Streifen schneiden, Petersilie fein hacken. Das Gemüse und Lorbeerblatt in den Sud geben und alles ca. 5 Minuten kochen. Die Forellen in den Sud geben und in ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Der Sud darf dabei nicht mehr kochen. Die Forellen sind gar, wenn sich die Rückenflosse leicht herausziehen lässt. Den Chinakohl in feine Streifen schneiden und in 50 ml Brühe ca. 10 Minuten dünsten, abschmecken. Für den Apfel-Meerrettich-Dip den Meerrettich mit saurer Sahne verrühren. Den Apfel reiben, unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Forellen mit Apfel-Meerrettich-Dip, Salzkartoffeln und Chinakohl servieren.

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten